

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису
УДК 159923.2

Фінагєєвої Галини Олександрівни

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Г. О. Фінагєєва

Керівник роботи
Кулаковський Т. Ю.

доцент кафедри психології

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)

АНОТАЦІЯ

Фінагесєва Г.О. Психологічні особливості емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах воєнних подій в Україні. У процесі теоретичного аналізу розкрито особливості розвитку емоційної сфери особистості, узагальнено основні наукові підходи та теорії емоцій у психології, їх класифікацію, змістові характеристики, а також визначено роль і функції емоцій у регуляції поведінки та діяльності людини.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що в умовах війни в Україні психоемоційний стан здобувачів освіти зазнав суттєвих негативних змін. У зв'язку з цим актуалізується необхідність посилення психологічної роботи, спрямованої на подолання негативних емоційних станів усіх учасників освітнього процесу, розвиток навичок усвідомленого управління та контролю власних емоцій, формування адекватного емоційного реагування на прояви оточення, а також зниження рівня емоційної напруги, страху та тривожності.

У ході дослідження обґрунтовано доцільність упровадження в освітній процес сучасних ефективних форм, методів, прийомів, технік і вправ, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери здобувачів освіти та педагогічних працівників.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера особистості, підлітковий вік, емоційна напруга, тривожність.

SUMMARY

Finageeva G.O. Psychological features of the emotional sphere of the adolescent personality in wartime conditions. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of master in the specialty 053 “Psychology”, OPP “Practical Psychology”. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work carried out an empirical study of the psychological features of the emotional sphere of the adolescent personality in wartime conditions in Ukraine. In the process of theoretical analysis, the features of the development of the emotional sphere of the personality were revealed, the main scientific approaches and theories of emotions in psychology were summarized, their classification, content characteristics, and the role and functions of emotions in the regulation of human behavior and activity were determined.

According to the results of the empirical study, it was established that in wartime conditions in Ukraine, the psycho-emotional state of students underwent significant negative changes. In this regard, the need to strengthen psychological work aimed at overcoming negative emotional states of all participants in the educational process, developing skills for conscious management and control of one's own emotions, forming an adequate emotional response to manifestations of the environment, as well as reducing the level of emotional tension, fear and anxiety is becoming more urgent.

The study substantiated the feasibility of introducing modern effective forms, methods, techniques, and exercises into the educational process aimed at harmonizing the emotional sphere of students and teachers.

Keywords: emotions, emotional sphere of personality, adolescence, emotional tension, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	11
АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	11
1.1. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості.....	11
1.2. Вивчення психоемоційного стану підлітків в сучасних умовах.....	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2	18
МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	18
2.1. Методи дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни	18
2.2. Особливості організації дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни	21
Висновки до розділу 2	24
РОЗДІЛ 3	27
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	27
3.1. Аналіз результатів дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах	27
3.2. Психологічні рекомендації гармонізації емоційної сфери підлітків в сучасних умовах.....	32
Висновки до розділу 3	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ.....	Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини, що визначає особливості її поведінки, міжособистісної взаємодії, здатність до адаптації та психологічної стійкості. У підлітковому віці емоційна сфера перебуває на етапі інтенсивного формування, що зумовлено біологічними, соціальними та психологічними чинниками розвитку. Саме в цей період відбувається загострення емоційних реакцій, підвищується чутливість до зовнішніх впливів, зростає значущість соціального середовища та міжособистісних відносин.

Особливої актуальності проблема емоційної сфери підлітків набуває в умовах війни в Україні. Постійна загроза життю, нестабільність, вимушені переміщення, втрати близьких людей, порушення звичного способу життя та освітнього процесу створюють хронічну стресову ситуацію, яка негативно впливає на психоемоційний стан підлітків. У таких умовах зростає рівень тривожності, емоційної напруги, страху, знижується емоційна стабільність і здатність до саморегуляції.

Проблема емоцій, емоційних станів і стресу широко представлена у працях зарубіжних та вітчизняних учених, зокрема В. Джеймса, К. Ланге, К. Ізарда, Г. Сельє, Ч. Спілбергера, Б. Додонова, П. Симонова та інших. Разом із тим, питання психологічних особливостей емоційної сфери підлітків саме в умовах війни залишається недостатньо систематизованим і потребує подальшого наукового осмислення.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних психологічних підходів до діагностики та гармонізації емоційної сфери підлітків, що сприятиме збереженню їх психічного здоров'я, підвищенню адаптаційних ресурсів і психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

Отже, дана проблема є соціально значущою та маловивченою, що і зумовило вибір нашої теми дослідження, а саме: *«Психологічні особливості емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни»*.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми емоційної сфери особистості визначити психологічні особливості емоційної сфери підліткового віку в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження емоційної сфери підлітків, підібрати методичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити рівень емоційної напруги, тривожності та особливості емоційної саморегуляції підлітків.
3. Визначити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, застосувавши метод математико-статистичного аналізу.
4. Обґрунтувати та розробити психологічні рекомендації щодо гармонізації емоційного стану і підвищення психологічної стійкості підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості емоційного стану підлітків в умовах війни в Україні.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що умови війни в Україні виступають як потужний психотравмуючий чинник, що спричиняє деструктивні трансформації в емоційній сфері особистості підліткового віку.

Ми припускаємо, що:

1. В умовах воєнного стану у підлітків спостерігається специфічний симптомокомплекс емоційних порушень, який проявляється у домінуванні високого рівня ситуативної та особистісної тривожності, зростанні емоційної напруги, поширенні страхів та фрустрації на тлі зниження загальної емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.
2. Існує взаємозв'язок між тривалістю перебування в стресових умовах та зниженням показників емоційного інтелекту (зокрема, здатності до усвідомлення та керування власними емоціями).

3. Впровадження у освітній процес спеціально розробленої програми психологічної підтримки, яка базується на комплексному використанні методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та технік саморегуляції, дозволить статистично значущо покращити психоемоційний стан підлітків, знизити рівень тривожності та підвищити їхній адаптаційний потенціал (резильєнтність).

Теоретико-методологічна база дослідження становить фундаментальні положення сучасної психологічної науки, що розкриває закономірності функціонування емоційної сфери особистості в умовах норми та патології.

Дослідження базується на таких складових:

- **Методологічні принципи:** принцип системності (розгляд емоційної сфери як цілісної системи); принцип детермінізму (зумовленість емоційних станів зовнішніми умовами війни); принцип розвитку (розуміння динаміки емоційних процесів у підлітковому віці); принцип єдності свідомості та діяльності.
- **Загальнопсихологічні теорії емоцій:** класичні та сучасні підходи до розуміння природи емоцій та почуттів (периферична теорія В. Джеймса — К. Ланге, яка підкреслює зв'язок емоцій з тілесними реакціями; теорія диференціальних емоцій К. Ізарда, що розглядає емоції як основну мотиваційну систему; інформаційна теорія емоцій П. Симонова, яка пов'язує емоції з потребами та ймовірністю їх задоволення).
- **Концепції стресу та адаптації:** вчення про загальний адаптаційний синдром та стрес (Г. Сельє), когнітивна теорія стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус), які дозволяють проаналізувати механізми впливу екстремальних умов війни на психіку дитини.
- **Вікова та педагогічна психологія:** наукові підходи до вивчення психологічних особливостей підліткового віку, специфіки емоційного реагування та формування емоційного інтелекту в період дорослішання.

- Кризова психологія: сучасні дослідження психоемоційного стану дітей та молоді в умовах воєнного конфлікту, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та методів психологічної реабілітації постраждалих.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було використано наступні методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми емоційної сфери підлітків; емпіричні методи: психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня тривожності, емоційної напруги та особливостей емоційного стану підлітків; методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, їх узагальнення та графічна інтерпретація.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось у Радомишльській санаторній школі протягом 2024–2025 років. Загальна вибірка складала 45 підлітків віком від 14 до 17 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості емоційної сфери підлітків в умовах війни в Україні; уточненні характеру проявів емоційної напруги та тривожності у підлітковому віці в умовах тривалого стресу; обґрунтуванні доцільності використання психологічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції як чинника психологічної стійкості підлітків.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання матеріалів дослідження у роботі практичних психологів закладів загальної середньої освіти для діагностики та корекції емоційної сфери підлітків в умовах війни. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути застосовані під час проведення психологічних консультацій, тренінгових занять, профілактичної та психоосвітньої роботи з підлітками та їхніми батьками.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: Всеукраїнській науково-практичній конференції, з міжнародною участю «Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій» (Україна, 27-28 листопада 2025 року) та науково-практичній конференції на тему: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (м. Черкаси, Україна; 11 квітня 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях:

1. Фінагеева Г.О. *«Психологічні особливості емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни».* Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Україна – 27-28 листопада 2025р.).
2. Фінагеева Г.О. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни в Україні. Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи: *матеріали науково-практичної конференції* (м. Черкаси, Україна – 11 квітня 2025 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменувань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 47 сторінок, основний зміст роботи викладено на 38 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна характеристика емоційної сфери особистості

Емоційна сфера особистості є однією з базових і водночас найбільш складних складових психічного життя людини, що відіграє провідну роль у регуляції її поведінки, діяльності, міжособистісної взаємодії та процесів адаптації до умов соціального середовища. Саме через емоції особистість відображає власне ставлення до подій, явищ і людей, оцінює їх суб'єктивну значущість, формує відповідні реакції та моделі поведінки. Емоційна сфера забезпечує внутрішній зв'язок між потребами, мотивами та реальними умовами життєдіяльності людини, виступаючи важливим чинником психічного здоров'я та психологічної стійкості.

У психологічній науці емоційна сфера розглядається як складна, динамічна система, що включає різні за тривалістю та інтенсивністю психічні явища: емоції, почуття, емоційні стани, афекти, а також механізми емоційної саморегуляції. Вона формується у процесі індивідуального розвитку особистості під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників та постійно змінюється залежно від життєвого досвіду.

Поняття «емоції» у психології трактується як особлива форма психічного відображення дійсності, що проявляється у формі переживань, які сигналізують про значущість подій для задоволення потреб та інтересів особистості. Емоції мають суб'єктивний характер і тісно пов'язані з оцінкою ситуації, її відповідності або невідповідності очікуванням людини. У межах класичних психологічних теорій сформувалися різні підходи до пояснення природи емоцій та механізмів їх виникнення.

Так, у теорії В. Джеймса та К. Ланге емоції розглядаються як результат усвідомлення фізіологічних змін в організмі, що виникають у

відповідь на зовнішні подразники. Згідно з цією концепцією, первинними є тілесні реакції (зміна серцебиття, дихання, м'язового напруження), а емоційне переживання формується як їх психічне усвідомлення. Хоча дана теорія зазнавала критики, вона стала важливим етапом у розвитку наукових уявлень про взаємозв'язок фізіологічних і психічних компонентів емоцій.

Інший підхід представлений у працях К. Ізарда, який розглядав емоції як вроджені, універсальні психічні утворення, що мають еволюційне походження та виконують адаптивну функцію. На думку автора, базові емоції є біологічно зумовленими й характерними для всіх людей незалежно від культурних відмінностей. Вони відіграють важливу роль у мотивації поведінки, регуляції діяльності та соціальній взаємодії, сприяючи виживанню та пристосуванню особистості до середовища.

Значний внесок у розробку проблеми емоцій зробив П. Симонов, який запропонував інформаційну теорію емоцій. Відповідно до цієї концепції, емоції виникають у результаті співвідношення між актуальними потребами особистості та наявною інформацією про можливість їх задоволення. За умов дефіциту інформації або неможливості задовольнити потребу виникають негативні емоції, тоді як надлишок ресурсів або позитивний прогноз сприяє формуванню позитивних емоційних переживань. Даний підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення тривожності та страху в умовах невизначеності й загрози.

Емоційна сфера особистості охоплює не лише ситуативні емоції, але й більш стійкі утворення — почуття, які формуються на основі соціального досвіду та мають усвідомлений, узагальнений характер. Почуття відображають систему цінностей особистості, її моральні, етичні, естетичні та соціальні орієнтації. Вони є більш тривалими й стабільними порівняно з емоціями та значною мірою визначають характер міжособистісних стосунків і життєвих установок людини.

Окреме місце в структурі емоційної сфери займають емоційні стани, які характеризуються відносною тривалістю та впливають на загальний

психоемоційний фон діяльності особистості. До них належать тривожність, емоційна напруга, страх, пригніченість, емоційна нестабільність. Ці стани можуть бути ситуативними або хронічними й значною мірою визначають ефективність діяльності, рівень працездатності та психологічного благополуччя.

У психології виділяють низку функцій емоцій, серед яких провідними є сигнальна, регулятивна, мотиваційна та адаптаційна. Сигнальна функція полягає в інформуванні особистості про значущість подій і ситуацій для її потреб. Регулятивна функція забезпечує спрямування поведінки та діяльності відповідно до емоційного переживання. Мотиваційна функція пов'язана з активізацією або гальмуванням діяльності, а адаптаційна — зі здатністю особистості пристосовуватися до змінних умов середовища та зберігати психологічну рівновагу.

Особливого значення емоційна сфера набуває у підлітковому віці, який є періодом інтенсивних психофізіологічних, когнітивних і соціально-психологічних змін. Для підлітків характерні підвищена емоційна чутливість, лабільність настрою, імпульсивність емоційних реакцій та недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції. У цей період активно формується самосвідомість, образ «Я», система цінностей і життєвих орієнтирів, що зумовлює загострене сприйняття соціальних оцінок і підвищену вразливість до зовнішніх впливів.

В умовах війни емоційна сфера підлітків зазнає особливо сильного навантаження. Постійна загроза безпеці, нестабільність життєвих обставин, переживання втрат, порушення звичного способу життя, обмеження соціальних контактів та освітнього процесу формують хронічну стресову ситуацію. Це призводить до посилення негативних емоційних станів, таких як страх, тривожність, емоційне виснаження, а також до зниження здатності до емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.

Таким чином, емоційна сфера особистості є складним багатокомпонентним утворенням, розвиток якого значною мірою

визначається віковими особливостями та умовами соціального середовища. У підлітковому віці, особливо в умовах війни, емоційна сфера стає надзвичайно вразливою до впливу стресових факторів, що обумовлює необхідність її поглибленого теоретичного аналізу та подальшого емпіричного дослідження з метою розробки ефективних психологічних заходів підтримки та гармонізації психоемоційного стану підлітків.

1.2. Вивчення психоемоційного стану підлітків в сучасних умовах

Психоемоційний стан особистості є важливим інтегральним показником психологічного благополуччя та здатності людини адаптуватися до змінних умов соціального середовища. Він відображає рівень емоційної напруги, стабільності, внутрішньої рівноваги та психічної витривалості особистості в конкретний період часу. У підлітковому віці психоемоційний стан має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення емоційної сфери, формування самосвідомості та системи цінностей.

Для підліткового віку характерна підвищена нестійкість психоемоційного стану, що зумовлено гормональними змінами, активним розвитком нервової системи та зростанням соціальних вимог. Підлітки вирізняються високою емоційною чутливістю, схильністю до різких змін настрою та значною залежністю від зовнішніх оцінок і соціального контексту. У зв'язку з цим сучасні кризові умови, зокрема пов'язані з воєнними подіями, мають особливо сильний вплив на емоційне самопочуття підлітків та їх психічний розвиток.

У наукових дослідженнях психоемоційний стан розглядається як сукупність емоційних переживань, що формують загальний емоційний фон особистості та визначають її психологічну активність. До основних компонентів психоемоційного стану належать рівень тривожності, емоційної напруги, стабільності, а також здатність до емоційної саморегуляції, подолання стресу та відновлення психічних ресурсів. Саме ці

компоненти визначають ефективність навчальної діяльності підлітків, якість міжособистісної взаємодії та рівень їх соціально-психологічної адаптації.

Сучасні умови життя підлітків характеризуються зростанням кількості стресових факторів, серед яких особливе місце посідають наслідки війни. Постійне перебування в умовах потенційної небезпеки, регулярні повітряні тривоги, інформаційне перенасичення негативними новинами, вимушені зміни місця проживання, розлука з членами родини, порушення освітнього процесу та соціальних зв'язків формують ситуацію тривалого психоемоційного напруження. За таких умов психоемоційний стан підлітків зазнає суттєвих негативних змін.

Проблема стресу та його впливу на психоемоційний стан особистості ґрунтовно досліджена в працях Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що до нього висуваються. У контексті підліткового віку тривалий стрес призводить до порушення емоційної рівноваги, зниження адаптаційних можливостей та виснаження психічних ресурсів. Особливо небезпечним є хронічний стрес, що не має чітко визначеного завершення, оскільки саме така ситуація є характерною для умов війни.

У психологічній літературі зазначається, що вплив стресових факторів війни може проявлятися у підлітків у вигляді підвищеної тривожності, страху, емоційної нестабільності, дратівливості та психоемоційного виснаження. Часто спостерігається зниження концентрації уваги, порушення сну, втомлюваність, апатія або, навпаки, надмірна збудливість. Такі прояви негативно позначаються на навчальній діяльності, соціальній активності та загальному психічному здоров'ї підлітків.

Сучасні дослідження підкреслюють, що реакція підлітків на стресові умови є індивідуально зумовленою. Вона залежить від особистісних характеристик, рівня розвитку емоційної саморегуляції, наявності адаптивних копінг-стратегій, а також від рівня соціальної підтримки.

Підлітки з недостатньо сформованими навичками подолання стресу виявляються більш уразливими до психотравмувальних впливів, що підвищує ризик розвитку тривалих негативних емоційних станів.

Дослідження психоемоційного стану підлітків у сучасних умовах засвідчують поширення таких негативних проявів, як постійне відчуття внутрішнього напруження, тривоги, зниження настрою, втрати інтересу до звичної діяльності та соціального спілкування. У частини підлітків спостерігаються ознаки емоційного вигорання, соціальної ізоляції та зниження мотивації до навчання. За відсутності своєчасної психологічної підтримки такі стани можуть мати довготривалі негативні наслідки для особистісного розвитку та психічного здоров'я.

Важливою складовою вивчення психоемоційного стану підлітків є аналіз ролі соціального середовища, зокрема сім'ї та освітнього простору. Підтримка з боку батьків, педагогів і однолітків виступає одним із ключових ресурсів психологічної стійкості та адаптації. Водночас умови війни часто порушують звичні соціальні зв'язки, обмежують можливості живого спілкування та ускладнюють процес формування відчуття безпеки, що негативно відбивається на психоемоційному стані підлітків.

Сучасні наукові підходи наголошують на необхідності комплексного психологічного супроводу підлітків в умовах війни. Такий супровід має включати психодіагностику психоемоційного стану, профілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Особлива роль у цьому процесі відводиться закладам освіти, які можуть стати важливим простором психологічної підтримки та відновлення емоційної рівноваги підлітків.

Отже, вивчення психоемоційного стану підлітків у сучасних умовах є надзвичайно актуальним науковим і практичним завданням. Умови війни створюють підвищене психоемоційне навантаження, що негативно впливає на емоційну сферу підлітків і знижує їх адаптаційні можливості.

Грунтовний теоретичний аналіз даної проблеми є необхідною основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних психологічних рекомендацій, спрямованих на збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя підлітків.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що емоційна сфера особистості є складним багаторівневим утворенням, яке визначає характер переживань, поведінки та адаптації людини до умов середовища. Емоції виконують регулятивну, мотиваційну та сигнальну функції, забезпечуючи цілісність психічного функціонування особистості.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, чутливістю до зовнішніх впливів і недостатньою сформованістю навичок емоційної саморегуляції. Це зумовлює особливу вразливість підлітків до дії стресових факторів.

Аналіз наукових досліджень показав, що умови війни в Україні мають суттєвий негативний вплив на психоемоційний стан підлітків, спричиняючи зростання рівня тривожності, емоційної напруги та страху. Водночас наявність соціальної підтримки та психологічної допомоги може виступати важливим ресурсом подолання негативних емоційних станів.

Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни, представленого у наступних розділах кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни потребує використання науково обґрунтованих, валідних і надійних методів психодіагностики, які дозволяють комплексно оцінити психоемоційний стан досліджуваних. Враховуючи складність і багатокомпонентність емоційної сфери, у дослідженні було застосовано поєднання психодіагностичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечує об'єктивність і повноту отриманих результатів.

У процесі дослідження використано такі методи:

- психодіагностичні методики («Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, «Тест шкільної тривожності» Філіпса);
- методи збору емпіричних даних (анкетування, опитування);
- метод спостереження;
- методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Провідне місце в емпіричному дослідженні посіли психодіагностичні опитувальники, які є одним із найбільш поширених і ефективних методів у психологічних дослідженнях. Опитувальники дозволяють отримати стандартизовану інформацію про індивідуально-психологічні особливості досліджуваних, оскільки завдання для респондентів формулюються у вигляді чітких запитань або тверджень. Особистісні опитувальники являють собою сукупність психологічних тестів, призначених для діагностики ступеня вираженості певних рис, властивостей та психологічних характеристик особистості з подальшим їх кількісним оцінюванням за допомогою спеціально розроблених шкал [15].

З метою вивчення емоційної сфери підлітків у сучасних умовах війни було використано «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла. Обрана методика є доцільною для дослідження підлітків, оскільки дозволяє оцінити рівень сформованості ключових компонентів емоційної сфери, пов'язаних із усвідомленням, регуляцією та використанням емоцій у повсякденному житті. Емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості та адаптації особистості в умовах підвищеного стресу, зокрема в ситуації війни.

Опитувальник Н. Холла спрямований на діагностику здатності особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, контролювати емоційні реакції та ефективно використовувати емоції для розв'язання життєвих і навчальних завдань. Методика складається з 30 тверджень і включає п'ять шкал, кожна з яких відображає окремий аспект емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність — здатність усвідомлювати, розпізнавати та вербалізувати власні емоційні переживання.
2. Управління своїми емоціями — уміння регулювати інтенсивність емоційних реакцій, знижувати рівень негативних переживань та зберігати емоційну рівновагу.
3. Самомотивація — здатність керувати власними емоціями з метою досягнення поставлених цілей, збереження активності та наполегливості.
4. Емпатія — уміння розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та враховувати емоційні потреби оточення.
5. Розпізнавання емоцій інших людей — здатність адекватно інтерпретувати емоційні прояви та впливати на емоційний стан інших [15].

Для оцінки рівня тривожності підлітків та виявлення специфіки емоційного напруження, пов'язаного з освітнім середовищем в умовах війни, було використано «Тест шкільної тривожності» Філіпса. Дана

методика є валідним інструментом дослідження тривожності у дітей і підлітків та широко застосовується у психологічній практиці. Вона складається з 58 запитань, на які респондент дає однозначні відповіді «так» або «ні», що полегшує процес обстеження та забезпечує надійність результатів.

Методика Філіпса дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності (низький, середній або високий), а також проаналізувати окремі фактори, які викликають емоційне напруження та негативні переживання у підлітків. Автор виділяє вісім основних факторів шкільної тривожності:

1. Загальна тривожність у школі — емоційний стан, пов'язаний із включеністю дитини в шкільне життя.
2. Переживання соціального стресу — напруження у взаємодії з однолітками та соціальному середовищі.
3. Фрустрація потреби досягнення успіху — негативний фон, що перешкоджає реалізації прагнення до досягнень.
4. Страх самовираження — емоційні труднощі, пов'язані з демонстрацією власних можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення до контрольних і публічних перевірок.
6. Страх невідповідності очікуванням оточення — орієнтація на зовнішню оцінку, що супроводжується тривогою.
7. Низька фізіологічна опірність стресу — психофізіологічні особливості реагування на напружені ситуації.
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями — негативний емоційний фон взаємодії з педагогами [15; 24].

З метою отримання додаткової інформації про особливості психоемоційного стану підлітків було використано методи анкетування та опитування, які дозволили зібрати дані щодо суб'єктивних переживань, ставлення до навчання, сприйняття умов війни та рівня соціальної

підтримки. Отримані результати доповнювалися даними спостереження за поведінкою здобувачів освіти та педагогічних працівників у процесі виконання методик і повсякденної взаємодії в закладі освіти. Метод спостереження використовувався як додатковий засіб цілеспрямованого аналізу емоційних проявів підлітків, що є особливо ефективним при невеликому обсязі вибірки.

Для обробки отриманого емпіричного матеріалу застосовано методи математико-статистичної обробки даних, які дозволили систематизувати результати, виявити кількісні показники та зробити обґрунтовані висновки щодо психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни.

Отже, використаний комплекс методів дослідження забезпечив всебічне вивчення емоційного стану підлітків, дозволив оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту, особливості тривожності та психоемоційної адаптації в умовах війни, а також визначити критерії оцінки емоційного стану досліджуваних.

2.2. Особливості організації дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах війни

Науково-дослідницька робота з вивчення психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни була організована та проведена у 2024–2025 навчальному році на базі Радомишльської санаторної школи. Вибір даної бази дослідження зумовлений специфікою освітнього середовища закладу, а також актуальністю проблеми психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах тривалого воєнного стресу.

Організація дослідження передбачала чітке визначення вибірки, підбір адекватних психодіагностичних методик, розробку процедури проведення дослідження, а також вибір способів обробки й інтерпретації отриманих емпіричних даних. Загальна кількість досліджуваних склала 45 підлітків, які навчаються в Радомишльській санаторній школі. Вік учасників дослідження

— від 14 до 17 років, що відповідає підлітковому віковому періоду та дозволяє повною мірою дослідити вікові особливості емоційної сфери.

Під час організації та проведення психологічного дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки. Усі учасники були поінформовані про мету, завдання та зміст дослідження, а також про можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Участь у дослідженні була добровільною, а отримані результати — конфіденційними та використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Особлива увага приділялася принципам взаємоповаги, психологічної безпеки та недопущення повторної травматизації учасників, що є надзвичайно важливим в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети, завдань і гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження емоційної сфери особистості підліткового віку в умовах війни, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап мав підготовчий характер і включав аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, визначення методологічних засад роботи, розробку загальної процедури дослідження та підбір психодіагностичних методик, адекватних меті й завданням дослідження. На цьому етапі також здійснювалася підготовка інструкцій для учасників, визначення умов проведення діагностичних процедур та попереднє планування обробки результатів.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків. Для реалізації цього етапу було використано «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, «Тест шкільної тривожності» Філіпса [15], а також авторські анкети й опитувальники, спрямовані на визначення особливостей психоемоційного стану учасників освітнього процесу.

Авторські анкети для здобувачів освіти були розроблені з метою отримання додаткової інформації щодо самооцінки рівнів різних емоційних станів, зокрема тривожності, агресивності, хвилювання, розчарування,

емоційної напруженості та страху. Окрім цього, анкети дозволяли оцінити рівень емоційної обізнаності підлітків, здатність до управління та контролю власних емоцій, уміння розуміти емоційний стан інших людей, а також усвідомлення власного впливу на емоційний стан оточення (додаток А). Використання авторських анкет дало змогу розширити діагностичні можливості дослідження та отримати більш повну картину психоемоційного стану підлітків.

Опитувальник емоційного стану учасників освітнього процесу (авторська розробка) був спрямований на визначення рівня прояву позитивних і негативних емоцій у відсотковому співвідношенні до та під час війни (додаток Б). Це дозволило проаналізувати динаміку змін психоемоційного стану та суб'єктивне сприйняття підлітками впливу воєнних подій на їх емоційне самопочуття.

Третій етап дослідження включав кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. Математична обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математико-статистичного аналізу, що дозволило узагальнити результати, визначити рівні вираженості досліджуваних показників та виявити загальні тенденції в емоційній сфері підлітків в умовах війни. Якісний аналіз доповнював статистичні дані та давав змогу глибше інтерпретувати отримані результати з урахуванням вікових і соціально-психологічних особливостей досліджуваних.

Четвертий етап передбачав розробку психологічних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери підлітків у сучасних умовах війни. Дані рекомендації базувалися на результатах емпіричного дослідження та були орієнтовані на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та покращення емоційного благополуччя підлітків.

Отже, у ході дослідження було розроблено та реалізовано чітку процедуру вивчення емоційної сфери підлітків, визначено базу дослідження, описано вибірку та етапи організації емпіричної роботи.

Запропонована організація дослідження забезпечила системність, наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто методи та організаційні особливості емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни. Відповідно до мети, завдань і гіпотези дослідження було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, визначено базу та вибірку дослідження, а також описано поетапну процедуру його проведення.

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження емоційного стану підлітків у сучасних умовах війни було здійснено добір комплексу валідних і надійних психодіагностичних методів, які дозволяють всебічно дослідити емоційну сферу особистості. У ході емпіричного дослідження застосовано «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла, спрямований на вивчення здатності підлітків усвідомлювати, регулювати та використовувати емоції у повсякденній діяльності, а також «Тест шкільної тривожності» Філіпса, який дозволяє оцінити рівень тривожності та виявити специфічні чинники емоційного напруження, пов'язані з освітнім середовищем.

З метою розширення діагностичних можливостей дослідження було використано методи збору емпіричної інформації, зокрема анкетування та опитування, які дали змогу отримати додаткові відомості про суб'єктивне сприйняття підлітками власного психоемоційного стану, особливості переживання умов війни, рівень соціальної підтримки та емоційного благополуччя. Отримані дані доповнювалися результатами спостереження,

що дозволило глибше проаналізувати емоційні прояви та поведінкові реакції підлітків у процесі навчальної та міжособистісної взаємодії.

Важливим етапом дослідження стала математико-статистична обробка результатів, яка забезпечила об'єктивність та наукову достовірність отриманих даних. Використання кількісних і якісних методів аналізу дозволило систематизувати емпіричний матеріал, визначити рівні сформованості показників емоційної сфери та виявити загальні тенденції психоемоційного стану підлітків в умовах війни.

У ході організації дослідження було чітко визначено вибірку та базу його проведення. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Радомишльської санаторної школи у 2024–2025 навчальному році. У дослідженні взяли участь 45 підлітків віком від 14 до 17 років, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду та дозволяє вивчити специфіку емоційної сфери саме цієї вікової категорії. Така вибірка є достатньою для виявлення загальних закономірностей психоемоційного стану підлітків в умовах війни.

Під час проведення емпіричного дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів добровільної участі, поінформованості учасників, конфіденційності отриманих результатів і взаємоповаги. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечних умов проведення дослідження, що є надзвичайно важливим у контексті воєнних подій та підвищеної вразливості підлітків до психотравмувальних чинників.

Дослідження реалізовувалося поетапно, що забезпечило його системність і логічну послідовність. Підготовчий етап передбачав аналіз наукових джерел, розробку процедури дослідження та підбір психодіагностичних методик. Емпіричний етап був спрямований на безпосереднє вивчення емоційної сфери підлітків за допомогою обраних методів. Аналітичний етап включав обробку й інтерпретацію результатів, а

завершальний етап — розробку психологічних рекомендацій щодо гармонізації емоційної сфери підлітків в умовах війни.

Таким чином, у другому розділі роботи було створено методологічне та організаційне підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження. Використаний комплекс методів та чітко вибудована процедура дослідження дозволяють вважати отримані результати достовірними та репрезентативними, а також забезпечують можливість їх практичного використання у діяльності психологів і педагогів. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни, що представлено у наступному розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів дослідження емоційного стану підлітків в сучасних умовах

Дослідницькі процедури, використані у даній кваліфікаційній роботі, мали комплексний, системний та взаємодоповнюючий характер і повністю відповідали меті, завданням та гіпотезі дослідження. Застосування комплексу психодіагностичних методик дало змогу всебічно проаналізувати психологічні особливості емоційного стану підлітків у сучасних умовах війни в Україні та виявити основні тенденції його змін.

У процесі емпіричного дослідження було отримано кількісні та якісні показники, узагальнення яких дозволило визначити рівень сформованості складових емоційної сфери підлітків, особливості прояву негативних емоційних станів, а також здатність здобувачів освіти до емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу.

Оцінка показників «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших людей» здійснювалася за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла. Отримані результати дозволяють проаналізувати рівень розвитку емоційного інтелекту як важливої складової психологічної адаптації підлітків до складних життєвих умов. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями розвитку показників емоційного інтелекту подано в таблиці 3.1 та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження емоційного інтелекту підлітків (у %)

Складові емоційного інтелекту	Кількість респондентів у %		
	низький	середній	високий
«Емоційна обізнаність»	52,6	15,8	31,6
«Управління своїми емоціями»	61,1	32,6	6,3
«Самотивація»	18,3	63,2	18,5
«Емпатія»	7,9	47,7	55,6
«Розпізнавання емоцій інших людей»	65,7	22,8	11,5

Детальний аналіз даних таблиці 3.1 свідчить про специфічну трансформацію емоційного інтелекту підлітків під впливом воєнних подій. Зокрема, за показником «Емоційна обізнаність» більше половини підлітків (52,6%) мають низький рівень розвитку. Це вказує на те, що в умовах хронічного стресу психіка підлітків використовує захисні механізми (витіснення, дисоціацію), через що вони втрачають здатність чітко усвідомлювати власні емоційні переживання. Неможливість розрізнити відтінки власних емоцій значно ускладнює процес саморегуляції, адже неідентифікована емоція не може бути контрольована.

За показником «Управління своїми емоціями» зафіксовано найбільш критичні результати — переважання низького рівня (61,1%). Такі дані свідчать про виснаження вольового ресурсу підлітків. В умовах війни, коли зовнішнє середовище є непередбачуваним, підліткам важко контролювати інтенсивність своїх реакцій, що проявляється в імпульсивності, афектних спалахах або навпаки — емоційній апатії. Лише 6,3% респондентів з високим рівнем здатні до конструктивного самоконтролю, що може бути пов'язано з їхньою попередньою психологічною підготовкою або високим рівнем резильєнтності.

Показник «Самотивація» виявився відносно стабільним: більшість досліджуваних (63,2%) мають середній рівень. Це свідчить про те, що попри війну, підлітки намагаються зберігати цілеспрямованість у навчанні та

повсякденній діяльності. Однак низький відсоток високого рівня (18,5%) підтверджує, що ситуація невизначеності майбутнього «гасить» внутрішні драйвери розвитку.

Особливої уваги заслуговує показник «Емпатія», де 55,6% підлітків продемонстрували високий рівень. Це феноменальний результат, який пояснюється тим, що спільне переживання горя та загрози життю згуртувало підліткове середовище. Здатність до співпереживання стала механізмом виживання та соціальної підтримки. Проте, контраст із низьким рівнем «Розпізнавання емоцій інших людей» (65,7%) вказує на те, що підлітки відчувають біль іншого, але часто не можуть правильно інтерпретувати невербальні сигнали та причини емоцій оточуючих, що створює ризик конфліктів у спілкуванні.

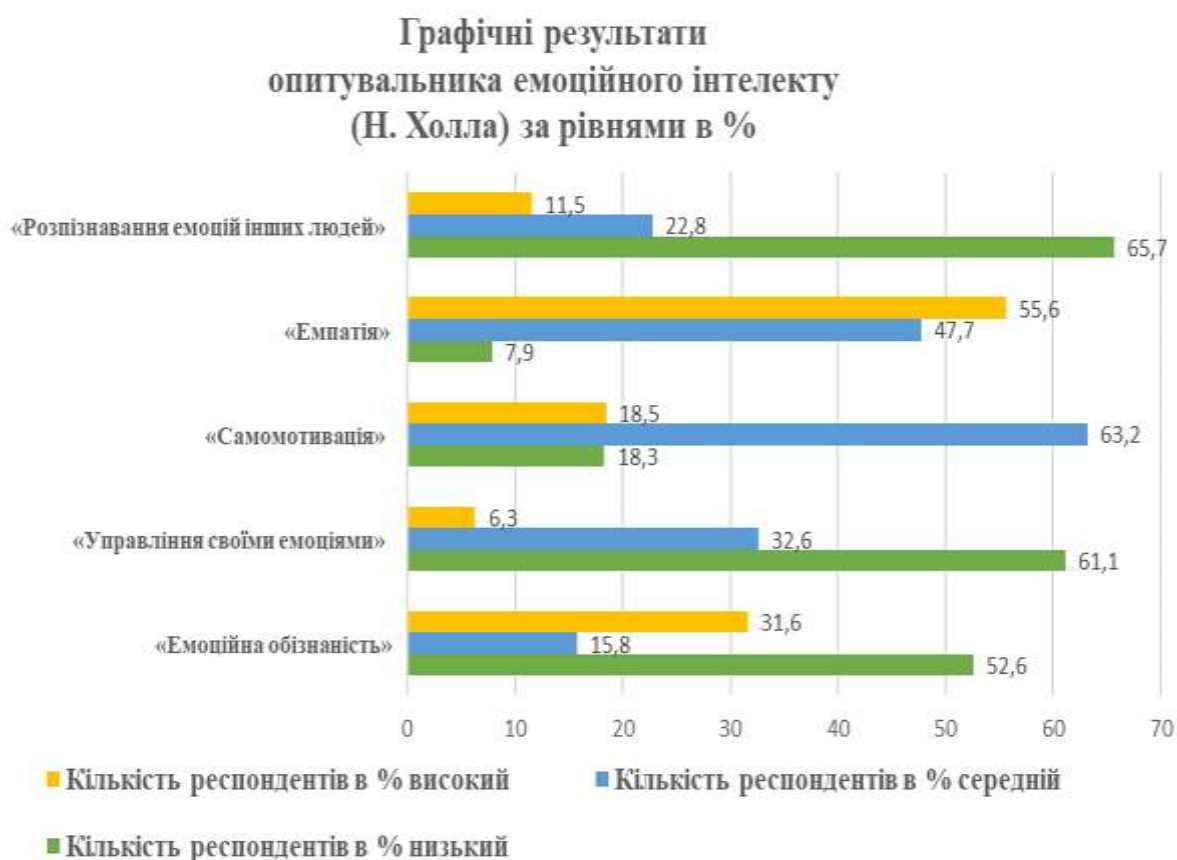


Рис. 3.1. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями розвитку показників емоційного інтелекту

Наступним етапом аналізу стало вивчення суб'єктивної оцінки підлітками власного психоемоційного стану. Аналіз результатів проведеного анкетування (авторська розробка) дозволив виокремити домінуючі емоційні стани:

1. Рівень страху (85,7% високий) є домінуючим фактором, що зумовлено постійною загрозою життю, звуками сирен та обстрілами. Страх набув характеру фоновому стану.
2. Рівень хвилювання (78,9% високий) відображає високу когнітивну оцінку небезпеки та тривогу за близьких.
3. Рівень розчарування (64,1% високий) вказує на втрату відчуття безпечного світу та злам життєвих планів, що є типовим для кризи ідентичності підлітків у воєнний час.
4. Рівень емоційної напруженості (53,6% високий) свідчить про стан «бойової готовності» психіки, що за тривалого впливу призводить до емоційного вигорання.

Порівняння станів до і під час війни (Рис. 3.2.) демонструє різку деформацію емоційного профілю особистості. Якщо до війни переважали показники помірної тривоги та високої саморегуляції, то зараз спостерігається інверсія: зростання негативно забарвлених емоцій на тлі зниження здатності до їх контролю.

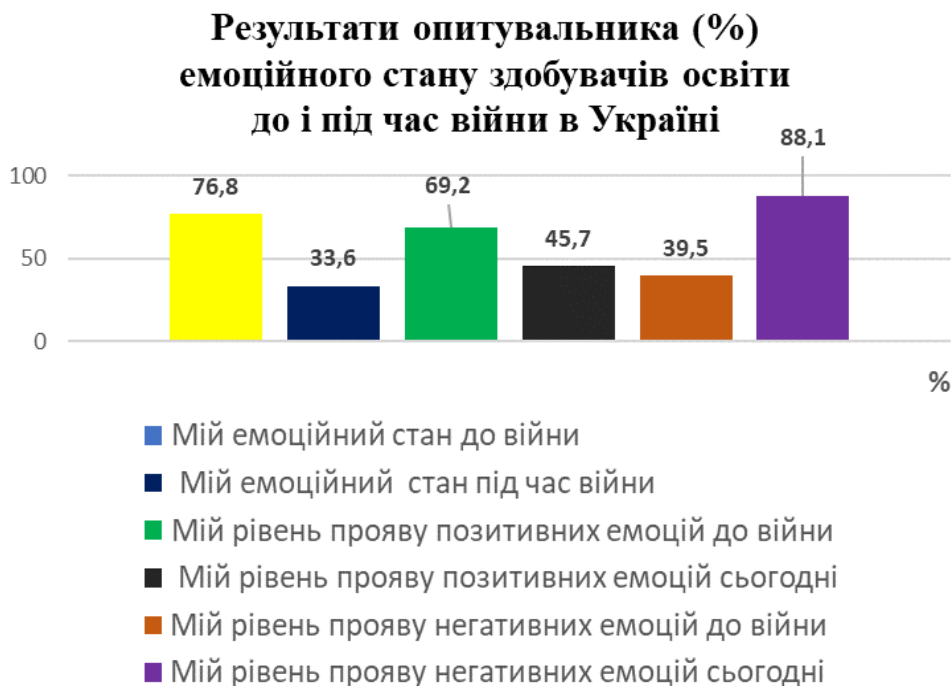


Рис. 3.2. Результати дослідження емоційного стану учасників освітнього процесу до і під час війни в Україні

Для більш глибокого розуміння структури тривожності було використано методику Філіпса, результати якої дозволяють конкретизувати шкільний контекст переживань підлітків. За результатами дослідження було виявлено тривожні тенденції, які потребують негайної психологічної корекції. Загальний рівень шкільної тривожності є підвищеним у 75% підлітків, причому майже половина з них (40%) перебуває у стані високої дезадаптивної тривоги.

Найбільш емоційно напруженою ситуацією виявилася «перевірка знань» (66% респондентів). В умовах війни цей страх посилюється через труднощі з концентрацією уваги під час дистанційного навчання та повітряних тривог. Підлітки відчувають безсилля через неможливість продемонструвати свої реальні знання, що трансформується у страх публічного провалу.

Страх самовираження (56%) вказує на глибоку невпевненість у собі. В умовах війни підлітки часто вважають свої особисті потреби «не на часі», що призводить до блокування творчого потенціалу та соціальної активності. Це тісно пов'язано зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих (45%), де значущі дорослі (батьки, вчителі) сприймаються як додаткове джерело тиску, а не підтримки.

Особливу занепокоєність викликає той факт, що у 48% підлітків зафіксовано низьку фізіологічну опірність стресу. Це проявляється у соматизації тривоги: головних болях, порушенні сну, швидкій втомлюваності. Психіка працює на межі своїх можливостей, і будь-яке додаткове навчальне навантаження може спровокувати зрив. Соціальний стрес (27%) та проблеми у взаєминах із учителями (18%) хоч і мають менші показники, проте створюють негативний емоційний фон, який перешкоджає ефективному навчанню.

Отже, емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що війна спричинила деструктивні зміни в емоційній сфері підлітків. Спостерігається «ножиці» між високою потребою у підтримці (висока емпатія) та неможливістю її отримати через низьку емоційну обізнаність та неспроможність керувати власними станами. Психоемоційний стан характеризується поєднанням високого страху, хронічної тривожності та фізіологічного виснаження, що вимагає розробки цілеспрямованої програми психологічної допомоги.

3.2. Психологічні рекомендації гармонізації емоційної сфери підлітків в сучасних умовах

Результати проведеного нами емпіричного дослідження (див. підрозділ 3.1) висвітлили критичну необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги підліткам. Виявлені показники — зокрема, високий рівень страху (85,7%), значна емоційна напруженість та низька здатність до управління власними емоціями (61,1% низького рівня) — свідчать про те,

що психіка підлітків працює в режимі виснаження. В умовах війни емоційна сфера стає найбільш вразливою мішенню, що потребує впровадження системних психологічних рекомендацій, спрямованих на відновлення ресурсності, розвиток емоційного інтелекту та формування навичок стресостійкості (резильєнтності).

Гармонізація емоційної сфери підлітків у сучасних умовах має ґрунтуватися на комплексному підході, який охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні особистості. Основними завданнями такої роботи ми визначаємо:

1. Психосвіта: надання підліткам знань про механізми виникнення емоцій, фізіологію стресу та специфіку «нормальних реакцій на ненормальні події».
2. Розвиток емоційної обізнаності: формування навичок ідентифікації та диференціації власних емоційних станів.
3. Оволодіння техніками саморегуляції: розвиток здатності до вольового контролю інтенсивності емоційних реакцій.
4. Посилення адаптивного потенціалу: розвиток емпатії та навичок конструктивної комунікації в кризових ситуаціях.

Враховуючи специфіку підліткового віку та травмуючий вплив воєнних дій, ми рекомендуємо використовувати поєднання методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик та інтерактивного навчання [18; 19; 28; 29; 30; 32].

1. Когнітивно-рефлексивний блок рекомендацій. Оскільки дослідження виявило низьку емоційну обізнаність (52,6%), першочерговим завданням є навчити підлітка «чути» свої емоції до того, як вони переростуть в афективний стан.

- Техніка «Щоденник емоцій»: рекомендується як щоденна практика. Підліток фіксує 3–4 ключові події за день, записуючи назву емоції, її інтенсивність за 10-бальною шкалою та тілесні відчуття. Це дозволяє

перевести емоцію з підсвідомого рівня на когнітивний, зменшуючи її деструктивний вплив.

- Вправа «Проживання емоцій»: спрямована на рефлексивний аналіз. Підлітку пропонується дати відповіді на запитання: «Де в моєму тілі живе цей страх?», «Якого він кольору?», «Про що він намагається мене попередити?». Такий підхід легітимізує почуття, знімаючи внутрішню напругу від спроб їх придушити.

2. Блок технік емоційної саморегуляції та контролю. Зважаючи на високий рівень тривожності (75% за Філіпсом), підліткам необхідні інструменти «швидкої допомоги» для стабілізації стану під час обстрілів, повітряних тривог або стресу в школі.

- Дихальні та тілесні вправи: рекомендується використовувати методику «Дихання по квадрату» (4-4-4-4) або «4-7-8». Ці вправи активують парасимпатичну нервову систему, що дозволяє фізіологічно знизити рівень кортизолу.
- Прийом «Перемикання»: у моменти емоційного виснаження або панічної атаки рекомендується техніка «5-4-3-2-1» (назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш, 3 відчуття в тілі, 2 запахи та 1 річ, яку можна спробувати на смак). Це повертає підлітка з внутрішнього простору тривожних думок у зовнішню реальність.
- Вправа «Керування емоціями»: базується на алгоритмі усвідомленості. Підліток вчиться ставити собі чотири запитання: «Що я відчуваю зараз?», «Про що я думаю в цей момент?», «Яка реальна причина цієї емоції?», «Як я можу висловити це почуття без шкоди для себе та інших?».

3. Експресивний та творчий блок (Арт-терапія). Арт-терапевтичні методи є найбільш екологічними для роботи з травмою війни, оскільки вони дозволяють висловити те, що неможливо описати словами.

- Метод метафоричного висловлення почуттів: підлітки використовують метафори (наприклад, «мій стан — це штормове

море» або «випалена земля») для опису внутрішнього світу. Це допомагає дистанціюватися від болю та побачити шляхи трансформації образу в більш позитивний (наприклад, «море заспокоюється», «на землі з'являються перші паростки»).

- Робота з глиною, малювання мандал, колажування: допомагають подолати апатію та безініціативність. Творчість повертає підлітку відчуття суб'єктності — «я можу створювати», що є антидотом до відчуття безпорадності під час війни.

4. Соціально-комунікативний блок. Висока емпатія, виявлена в дослідженні (55,6%), є ресурсом, який можна використати для гармонізації стосунків у колективі.

- Техніка «Я-висловлювання»: є ключовою для зниження конфліктності. Замість звинувачень («Ти мене бісиш») підліток вчиться казати про себе: «Я відчуваю роздратування, коли мене перебивають, тому що для мене важливо бути почутим». Це сприяє створенню безпечного простору в групі.
- Вправа «Вираження почуттів»: через рольові ігри підлітки відпрацьовують доцільні форми вираження гніву або образи, що запобігає накопиченню агресії та подальшим емоційним зривам.
- «Криголами» та ресурсні руханки: рекомендується використовувати на початку кожного заняття (або уроку) для зняття м'язових затисків та створення позитивного емоційного фону.

Організаційні рекомендації для педагогів та батьків:

1. Створення безпечного простору: підліток має знати, що будь-яка його емоція (страх, лють, сльози) є прийнятною і не підлягає засудженню.
2. Рутинізація: в умовах хаосу війни стабільний розклад занять та чіткі ритуали (наприклад, ранкове коло) діють як зовнішній стабілізатор емоційного стану.
3. Акцент на малих перемогах: підтримка будь-якої ініціативи підлітка та відзначення його успіхів (навіть незначних) підвищує

самотивацію, яка, за нашими даними, у більшості підлітків знаходиться на середньому рівні (63,2%).

Впровадження запропонованого комплексу рекомендацій дозволить змінити вектор емоційного розвитку підлітка від «виживання та страху» до «адаптації та зростання». Очікуваним результатом є зниження рівня загальної тривожності, підвищення показників емоційного інтелекту (зокрема, здатності до управління емоціями) та стабілізація психофізіологічного стану.

Таким чином, підібраний нами комплекс рекомендацій є цілісним інструментарієм, що враховує як внутрішні психологічні дефіцити підлітків, так і складні зовнішні обставини воєнного часу, забезпечуючи підґрунтя для їх подальшої психологічної реабілітації та гармонійного розвитку.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи проведено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах воєнного стану, здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних, а також розроблено систему психологічних рекомендацій щодо гармонізації емоційного стану здобувачів освіти. Узагальнення результатів дозволило сформулювати такі висновки:

1. Аналіз емоційного інтелекту підлітків виявив суттєві дефіцити у здатності до саморегуляції. Встановлено, що більшість досліджуваних мають низький рівень «емоційної обізнаності» (52,6%) та «управління власними емоціями» (61,1%). Це свідчить про стан емоційної дезорієнтації, спричинений тривалим стресом, коли підлітки втрачають здатність диференціювати власні переживання та конструктивно на них реагувати. Водночас виявлено високий рівень емпатії (55,6%), що є важливим соціально-психологічним ресурсом для подолання наслідків травматизації через взаємопідтримку.

2. Діагностика домінуючих емоційних станів підтвердила гіпотезу про значне погіршення психоемоційного благополуччя підлітків. Критичними є показники страху (85,7%) та хвилювання (78,9%), які набули характеру стійкого фонового стану. Порівняльний аналіз емоційного профілю до і під час війни продемонстрував різку інверсію: на тлі зростання негативно забарвлених емоцій (розчарування, напруженість) відбулося виснаження когнітивних ресурсів контролю, що вказує на ризик розвитку посттравматичних розладів.
3. Дослідження шкільної тривожності за методикою Філіпса конкретизувало сфери найбільшої вразливості підлітків. З'ясовано, що 75% респондентів мають підвищений або високий рівень тривожності, де провідними чинниками є страх перевірки знань (66%) та страх самовираження (56%). Низька фізіологічна опірність стресу у 48% підлітків свідчить про соматизацію тривоги та загальне психофізіологічне виснаження організму в умовах війни.
4. Розроблено та обґрунтовано систему психологічних рекомендацій, спрямовану на стабілізацію емоційної сфери підлітків. Робота має бути комплексною і базуватися на поєднанні когнітивно-рефлексивних технік (щоденники емоцій), методів екстреної саморегуляції (дихальні та тілесні вправи), арт-терапевтичних практик та навичок асертивної комунікації («Я-висловлювання»).
5. Визначено, що пріоритетними завданнями психологічного супроводу є підвищення емоційної компетентності підлітків, легітимізація їхніх переживань, формування навичок резильєнтності та створення безпечного освітнього простору. Запропоновані методи (арт-терапія, вправи «5-4-3-2-1», «Керування емоціями») спрямовані на перехід від стратегії «виживання» до стратегії адаптації та психологічного відновлення особистості.

Таким чином, результати третього розділу підкреслюють, що емоційна сфера підлітків в умовах війни перебуває у стані глибокої кризи, яка вимагає не лише симптоматичної допомоги, а й системної корекційно-розвивальної роботи, орієнтованої на розвиток внутрішніх ресурсів саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та розв'язання важливої науково-практичної проблеми — визначення психологічних особливостей емоційної сфери підлітків в умовах війни та розроблення рекомендацій щодо її гармонізації. Проведене дослідження дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми емоційної сфери особистості підтвердив, що емоції є фундаментальним механізмом психічної регуляції, який забезпечує адаптацію людини до навколишнього середовища. З'ясовано, що емоційна сфера — це складна, багаторівнева система, яка включає емоційні стани, почуття, емоційні властивості та процеси, що виконують сигнальну, оцінну, спонукальну та захисну функції.

Узагальнення ретроспективних поглядів (від класичних теорій Джемса-Ланге, Кеннона-Барда до сучасних когнітивних підходів С. Шехтера та Р. Лазаруса) дало змогу обґрунтувати, що емоційний розвиток у підлітковому віці є сензитивним періодом, оскільки він супроводжується інтенсивною гормональною перебудовою та формуванням самосвідомості. Емоційні стани підлітків детермінуються як біологічними чинниками (лабільність нервової системи), так і соціальними умовами. Встановлено, що в умовах екстремального стресу, яким є війна, природні механізми емоційного реагування можуть трансформуватися у деструктивні стани, що блокують нормальну життєдіяльність та навчання.

2. Емпіричне дослідження емоційного стану підлітків, проведено за допомогою комплексу психодіагностичних методик (Н. Холла, анкетування, методика Філіпса), дозволило виявити глибоку деформацію психоемоційної сфери респондентів під впливом воєнних подій:

- Дефіцит емоційної компетентності: За методикою Н. Холла виявлено переважання низького рівня емоційної обізнаності (52,6%) та управління власними емоціями (61,1%). Підлітки демонструють нездатність ідентифікувати складні почуття, що призводить до

«емоційної німоти» та некерованих імпульсивних реакцій. Це свідчить про виснаження адаптивних ресурсів психіки.

- Домінування негативних емоційних станів: Анкетування показало аномально високі рівні страху (85,7%) та хвилювання (78,9%). Війна змінила структуру переживань: якщо в мирний час тривожність була ситуативною, то зараз вона стала фоною, супроводжуючись високим рівнем емоційної напруженості (53,6%) та розчарування (64,1%).
- Шкільна тривожність та стресостійкість: За методикою Філіпса встановлено, що 75% підлітків перебувають у стані хронічної тривоги. Провідними страхами є страх перевірки знань (66%) та страх самовираження (56%), що блокує пізнавальну активність. Майже половина підлітків (48%) мають низьку фізіологічну опірність стресу, що виявляється у психосоматичних розладах та швидкій втомлюваності.
- Ресурсний потенціал: Попри загальну негативну динаміку, виявлено високий рівень емпатії (55,6%), що вказує на збереження здатності до соціальної солідарності та співчуття. Саме емпатія визначена як ключовий ресурс, на якому повинна базуватися подальша психологічна допомога.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано систему психологічних рекомендацій щодо гармонізації емоційної сфери підлітків. Доведено, що робота з підлітками в умовах війни має бути комплексною та тривалою, орієнтованою на перехід від пасивного переживання травми до активного опанування навичок саморегуляції.

Основними напрямками психологічної допомоги визначено:

- Когнітивну стабілізацію: навчання технік «Щоденник емоцій» та «Проживання емоцій» для підвищення рівня усвідомленості власних станів.

- Сенсомоторну регуляцію: застосування дихальних практик, технік заземлення («5-4-3-2-1») та тілесних вправ для зниження фізіологічної напруги під час стресу.
- Арт-терапевтичну трансформацію: використання метафоричних образів та творчості для безпечного відреагування пригнічених емоцій (гніву, горя, страху).
- Комунікативну підтримку: розвиток навичок «Я-висловлювання» та емпатичної взаємодії для зниження соціальної напруги в освітньому середовищі.

4. Практична значущість дослідження полягає у підборі дієвого інструментарію, який може бути використаний практичними психологами закладів освіти, педагогами та батьками для надання першої психологічної допомоги та проведення корекційно-розвивальних занять. Впровадження запропонованих технік сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації самооцінки та зміцненню психологічної стійкості (резильєнтності) особистості.

5. Перспективи подальших досліджень. Проведена робота не вичерпує всіх аспектів складної проблеми емоційного благополуччя підлітків. Подальшого вивчення потребують питання віддалених наслідків воєнної травми для формування ціннісної сфери особистості, а також розробка та апробація повноцінної тренінгової програми розвитку емоційної стійкості підлітків до викликів невизначеного майбутнього. Це дозволить створити надійну систему психологічного супроводу молоді в поствоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1 (27). С. 96-104.
2. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 23 с. [URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18232/Bantysheva.pdf](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18232/Bantysheva.pdf)
3. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. С.20-23.
5. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
7. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дис. ... д-ра філос. : 011. Київ, 2021. 361 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_vasilkivskiy.pdf
8. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
9. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *War Childhood Museum Ukraine*. URL: <https://warchildhood>.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Vivat. 2016. 267 с.
11. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
12. Загальна психологія. За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. : Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

13. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/karpenko_dis.pdf
14. Лазуренко О.О. Проблема емоційності в психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. К., 2004. Т.VI, вип.4. С.170-176.
15. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616 с.
16. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78-85.
17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості [Наук. монографія]. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
18. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112с.
19. Могиляста С.М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 245с. URL: http://psychology-naesua.institute/files/pdf/mogilyasta_diser_1616793471.pdf
20. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу-рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. (18), 2012. С 116-122.
21. Опанасюк І.В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 22 с. URL: http://psychology-naesua.institute/files/pdf/avtoreferat_opanasuk_1496000608.pdf
22. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2017. 20 с.

23. Підліткова депресія: причини і наслідки. *Комунальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради.* URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkovadepresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/>
24. Психологічна енциклопедія. Авт.-упоряд.: О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
25. Психологічний словник. Авт.-уклад.: В. В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. Світ, 2007. 274 с.
26. Психологія переживання війни: досвід України. *Київський національний університет культури і мистецтв.* URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>
27. Психологія. Авт.-уклад.: І. Прокопенко, Д. Максименко, Т. Хомуленко, М. Кузнецов, І. Бабарикіна. Київ : Фоліо, 2012. 864 с.
28. Розвиваємо навички керування емоціями: 6 дієвих вправ. URL: <https://naurok.com.ua/post/rozvivaemo-navichki-keruvannya-emociyami-6-dievih-vprav>
29. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
30. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155-162.
31. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології.* 2016. С 483-494. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157348/156587>
32. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків. *Електроний ресурс.* Режим доступу: <http://www.zippro.net.ua/index.php>
33. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. 6-те вид. Київ: Каравела. 2019. 400 с.

34. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. Переяслав-Хмельницьк. 2014. Вип. 33. С. 207-223.
35. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165-176.
36. Чебикін О.Я, Сопрун І.П. Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку. Одеса ПНЦ АПН України, 2003. 135 с.
37. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
38. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013»*. Переяслав-Хмельницький, 2013. 73 с.
39. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
40. Salovey P., Sluyter D. J. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.
41. Stein S. J., Book H. The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success. Ontario : Stoddard Publishing Co. Limited. 2012. 370 p.